

# きずな新聞

## SEP 9月

### 長月（ながつき）

9月に入り、ようやく夏の暑さも落ち着いてように感じています。9月の和風月名である「長月（ながつき）」という呼び名は、その長くなっていく夜を差して「夜長月」と呼んだのが由来とされています。また、この時期は秋雨で雨が多いこともあり、「長雨月」とも呼ばれていました。

秋分を過ぎると日が短くなり、少しずつ夜が長くなり、気温も少しずつ下がりはじめ、ようやく秋らしくなってくる時期といえるでしょう。本格的な秋の到来が楽しみで、過ごしやすくなる「秋の夜長」、読書だけでなく、新しい趣味を始めるのにもぴったりの季節かもしれません。

## 秋バテしていませんか？

夏の暑い時期を何とか乗り越え、少し涼しくなってきたころに、なんとなく元気がない、だるい、疲れが抜けない、食欲がない…そんな症状がでていませんか？

- 秋バテチェック
- 疲れやすく体がだるい
- やる気がでない
- 食欲がない
- 朝すつきり起きれない
- 風邪をひきやすい
- 口やのどが渇く
- 寝汗をよくかく

秋バテの原因は…

冷たいものを食べたり飲んだりしすぎること、起こる「内臓冷えタイプ」と冷房の効いた室内と外気温との温度差のために疲れやだるさがある「冷房冷えタイプ」があります。



2023年  
9月15日  
金曜日  
発行所  
天ヶ瀬苑  
デイサービス  
センター

住所：京都府  
宇治市白川  
東山15番地  
電話：0774  
(23)6500



## 誕生日会の様子

9月の花  
秋の七草にも数えられていたさらさらとしたスキの穂が風になびき光に当たると銀色に輝く姿は、お団子とともに、秋のお月見には欠かせません。

♡ススキ  
★花言葉：「活力」「勢い」「生命力」「心が通じる」お月見では神様の依り代にもなるだけあって、花言葉には豊かさや生命力を表すものが多いです。

## 書道サークル

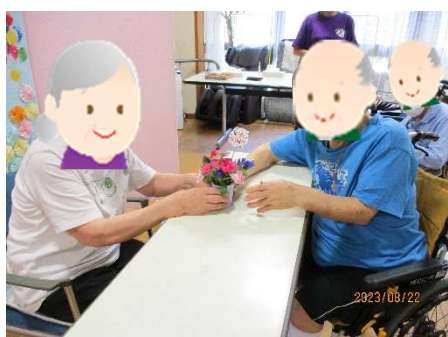
お手本の言葉や好きな言葉、懐メロの歌詞を書いたりされました。書くことを楽しんでいます。今月も素敵な作品に仕上がりました。



## 料理長おまかせメニュー



写真（おまかせ料理）



写真（誕生日会の様子）

お誕生日の日や近い日に毎月該当の利用者様に前へ出てきて頂き、お花の贈呈と写真撮影をし、その後、皆でハッピーバースデーの歌をプレゼントしています。

歌の後には、誕生日の方から一言頂き、日ごろ思われていることなどを皆さんに伝えて頂いています。

撮った写真は誕生日カードとして、プレゼントしています。8月は2名の方をお祝いしました。

# わくわく おやつ



## くずまんじゅう



# 夏祭り

8月3日、4日に行事『夏祭り』を開催しました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。「数十年ぶりに食べるから嬉しいわ。」と喜びの声をいただきました。

味は、いちご、抹茶金時、ハワイアンブルーをご用意しました。抹茶金時が一番の人氣でした。  
屋食は、屋台風の夏祭り特別メニューをご用意いたしました。皆様より「どれもおいしかった。」「屋台風とはよく考えたなあ。ビールがあれば最高!」との感想をいただきました。

レクリエーション前のオープニングでは、お祭り男(夏祭り担当職員)がはつぴを着て阿波踊りを踊りながら登場しました。皆様、拍手喝采、笑いの中レクリエーションの『射的&すいか割り』がスタートしました。射的は初めてのレクリエーションでした。山型に積んだ紙コップめがけて、紙コップ銃からピンポン玉を発射し、倒れた紙コップの数で点数を競いました。試行錯誤されながらも、命中すると歓声があがり、大盛り上がりでした。

続いてのスイカ割りも大盛り上がりでした。「右、右、まっすぐ、もうちょっと左。」など、利用者が声をかけられ、皆様、上手にビニールボールのスイカを割られていました。

おやつは、スイカでした。「甘くておいしかった。」「産地はどこや?」「最高級品や。」など、好評でした。上手にスイカを割ってくださいありがとうございました。暑さが厳しい日が続いています。今後も皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



## 理念 「共感と信頼」

わたくし達は 心の声に耳を傾けます  
わたくし達は 愛され信頼される専門職になります



## 2023年10月の予定

1	日	
2	月	書道
3	火	
4	水	
5	木	書道
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	散髪 (AVANCER)
10	火	
11	水	書道
12	木	運動会
13	金	運動会
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	散髪 (髪や)
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	わくわくおやつ
25	水	わくわくおやつ
26	木	わくわくおやつ
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

行事予定は変更する事があります。

## お知らせ

・新型コロナウイルス・インフルエンザ予防接種を済ませられた方は、デイサービス職員までお知らせ下さい。

・「わくわくおやつ」実施時の料金は、通常料金620円に100円アップとなっております。

・散髪は2ヶ所からご案内ですが、価格が違います。ご希望の方は職員までお声かけ下さい。